

新北市私立格致高級中等學校 114 學年度第 1 學期彈性學習時間

自主學習計畫

附件2-1

申請學生 資料	班級 普一和	學號 411107	姓名（請親自簽名） 邱子芳
自主學習 主題分類	<input type="checkbox"/> 自我閱讀 <input type="checkbox"/> 科學實做 <input checked="" type="checkbox"/> 專題探究 <input type="checkbox"/> 藝文創作 <input type="checkbox"/> 技能實務 <input type="checkbox"/> 其他：		
主題名稱	普通心理學		
學習動機	研究人類的心理過程與行為		
自主學習 學習目標	了解情緒變化		
自主學習 實施地點	<input type="checkbox"/> 圖書館 <input type="checkbox"/> 化學實驗室 <input type="checkbox"/> 物理實驗室 <input type="checkbox"/> 生物實驗室 <input checked="" type="checkbox"/> 電腦教室 <input type="checkbox"/> 實習工場 <input type="checkbox"/> 其他：		
自主學習 規劃內容	週次	實施內容與進度	
	1-2	情緒的成分 / 認知評估的主題與向度	
	3-4	意識與無意識評估 / 評估大腦的機制	
	5-6	情緒與主觀經驗 / 情緒和思維	
	7-8	情緒與身體的改變：情緒強度	
	9-10	“ ”：不同情緒的分辨	
	11-12	情緒與臉部肌肉運動	
	13-14	情緒反應：情緒的調節	
	15-16	情緒 - 性別與文化	
學生簽名	邱子芳	父母或監護人簽名	賴怡安
申請受理情形（此部分，申請同學免填）			
受理日期	編號	領域召集人/科主任	指導教師
114.09.25.	199.	輔導師 賴怡安	輔導師 賴怡安

導師核章 導師莊貞霜

自主學習工作小組

圖書館主任核章

館員陳映汝

資媒代理組長 張至賢

新北市私立格致高級中等學校 114 學年度第 | 學期彈性學習時間

自主學習晤談及指導紀錄表

附件2-2

指導學生 資料	班級	學號	姓名
	普一和	411107	邱子芹
主題名稱	普通心理學		
自主學習 學習目標	了解情緒變化		
週次	日期	諮詢及指導內容摘要紀錄	指導教師簽名
1	9/4	情緒：有確切的對象、有具體情境因素	輔導師 賴怡安
2	9/11	情緒：被喚醒的生理狀態+對喚醒的認知評估	輔導師 賴怡安
3	9/18	有意識和無意識的評估	輔導師 賴怡安
4	9/25	杏仁核在自動化評估中扮演重要角色	輔導師 賴怡安
5	10/2	情緒與主觀經驗會改變注意力和學習	輔導師 賴怡安
6	10/9	情緒的發生是短暫存在的但累積之後會造成長久影響	輔導師 賴怡安
7	10/16	正向情緒的抵銷作用：可以有效的抵銷負面情緒帶來的持續性激發	輔導師 賴怡安
8	10/23	自律神經的激發可以區分情緒對於身體改變的來源是主觀的情緒經驗	輔導師 賴怡安
9	10/30	情緒與臉部表情扮演人際關係與社會互動訊息傳達的工具	輔導師 賴怡安
10	11/6	小朋友比較多的時候展現出自己的情緒長大後才有情緒調節的現象	輔導師 賴怡安
11	11/13	科學的研究，人類的行為和心智歷程如何受到他人或周遭情境的影響	輔導師 賴怡安
12	11/20	他人的出現，會增加喚起或激發了主導反應	輔導師 賴怡安
13	11/27	若與正面的意象和規範連結，也會產生正面的行為	輔導師 賴怡安
14	12/4	不要勉強去一個會產生負面情緒的環境	輔導師 賴怡安
15	12/11	因不同文化而有差異	輔導師 賴怡安
16	12/18	有時候有增強情緒的理由，但有時候只想壓抑情緒	輔導師 賴怡安

導師核章

導師莊貞霜

自主學習工作小組

館員陳映汝

圖書館主任核章

資訊代理組 115.1.19 張至賢

新北市私立格致高級中等學校14學年度第 | 學期彈性學習時間

自主學習成果紀錄表

附件2-3

申請學生 資料	班級 普一和	學號 411107	姓名 (請親自簽名) 邱子芹	
主題名稱	普通心理學			
自主學習 學習目標	了解情緒變化			
自主學習 成果記錄	週次	實施內容與進度	自我檢核	指導教師確認
	1	I-1 情緒的成分	已達成	輔導師 賴怡安
	2	I-2 認知評估的主題與向度	已達成	輔導師 賴怡安
	3	意識與無意識評估	已達成	輔導師 賴怡安
	4	評估大腦的機制	已達成	輔導師 賴怡安
	5	情緒與主觀經驗	已達成	輔導師 賴怡安
	6	情緒和思維 / 牛刀小試	已達成	輔導師 賴怡安
	7	情緒與身體的改變	已達成	輔導師 賴怡安
	8	不同情緒的分辨	已達成	輔導師 賴怡安
	9	情緒與臉部肌肉運動	已達成	輔導師 賴怡安
	10	情緒、性別與文化	已達成	輔導師 賴怡安
	11	什麼是社會心理學	已達成	輔導師 賴怡安
	12	他人的出現	已達成	輔導師 賴怡安
	13	去個人化	已達成	輔導師 賴怡安
	14	旁觀者效應	已達成	輔導師 賴怡安
	15	從眾	已達成	輔導師 賴怡安
	16	服從	已達成	輔導師 賴怡安

自主學習 成果說明	更了解情緒變化，並且學習心理學研究方法
自主學習 歷程省思	Ewant 這個網站讓我更加了解自己感興趣的心理學，它是透過大學教授的講解並且配合簡單的圖呈現，有些專有名詞教授也會另外提出來解釋。而自主學習也讓我學會規劃學習和時，遇到不會的問題，我也會主動查找答案。
指導教師 指導建議	心理學看似容易入門了解，但角深便會發現其對應在我們自身及社會生活的複雜之處，除了針對基礎的理論、名詞有所了解，或許學生能深入與自己的經歷感受連結，以更了解心理學為實際生活的應用與關聯。

指導教師簽章

導師核章

導師 莊貞霜

自主學習工作小組

館員陳映汝
115.1.19

圖書館主任核章

資深代理組長張至賢
115.1.18

新北市私立格致高中學生自主學習審核表

學號：411107 班級：普一和 座號：13 姓名：邱于芹

實施期間：114 學年度第 一 學期第 1 週~第 16 週 每週 2 節

審核項目		自評分數 (1~5)	審核分數 (1~5)	評分人員
內容審查	1. 表 2-1、2-2、2-3 填寫。	4	5	指導教師
	2. 暈談與指導紀錄達到至少每周一次且詳實。	3	4	指導教師
	3. 成果紀錄表實施內容與進度達到至少每周一次且詳實。	3	4	指導教師
	4. 自主學習歷程省思內容豐富。	2	3	指導教師
	5. 落實計畫且完成自主學習產出成果。	3	4	指導教師
審核結果		總分		
核定等級	<input checked="" type="checkbox"/> A 推薦通過，各項自主學習已達學習成效，堪為表率。	20		
	<input type="checkbox"/> B 通過，各項自主學習已達基本要求，仍須精進。			
	<input type="checkbox"/> C 未通過			
說明	A : 20~25 分 B : 15~19 分 C : 1~14 分			

指導教師：

自主學習工作小組：

館員陳映汝
115.1.19

圖書館主任：

資媒代理組長張至賢
115.1.19

普通心理學

普一和 13 號 邱子芹

心理學的概念？

心理學是一門研究人類和動物的心理現象、意識和行為的科學。它既是一門理論學科，也是一門應用學科，包括理論心理學與應用心理學兩大領域。心理學研究涉及意識、感覺、知覺、認知、情緒、人格、行為和人際關係等眾多領域，影響其他學科的發展，例如：教育學、管理學、傳播學、社會學、經濟學、精神病學、統計學、以及文學等等。



學習普通心理學的步驟

01

入門與基礎
(建立興趣與
核心概念)

02

深入探索與
理解(分領域
學習)

03

實踐與檢驗
(加深理解與
應用)

04

進階準備
(若以研究所
為目標)

第一階段：入門與基礎 (建立興趣與核心概念)

1. 建立興趣與動機：將心理學與生活連結，透過感興趣的主題（如情緒、人際關係）吸引學習動力。
2. 認識心理學：了解心理學的定義、研究範疇、基本概念與主要流派。
3. 掌握六大領域：初步認識生理、社會、性格、發展、認知、知覺等基本領域的內容。
4. 學習研究方法：了解心理學研究的基本方法，如實驗設計、統計分析。



第二階段：深入探索與理解（分領域學習）

1. 依序學習各章節：按課本或線上課程大綱，系統學習每個主題，如感覺與知覺、意識、學習、記憶、思考與語言等。
2. 連結與應用：將學到的概念應用於理解情緒調節、社會認知、性格與心理疾患等議題。
3. 多元學習資源：利用開放式課程（國立清華大學）、線上平台（ewant 育網）和教科書。



第三階段：實踐與檢驗 (加深理解與應用)



1. 積極參與討論：與同儕討論，交換觀點，深化對複雜概念的理解。
2. 參與實驗／報告：透過實際參與實驗或閱讀研究報告，驗證理論並獲得加分。
3. 定期測驗與反思：透過測驗了解自己是否掌握知識，並針對不足之處加強。



第四階段：進階準備 (若以研究所為目標)

1. 精讀英文原著：閱讀英文的心理學著作，提升專業素養。
2. 複習與統整：將各領域知識串聯，理解其相互關係，為研究所考試打下紮實基礎。

影
片

https://youtu.be/3duuhEl_RZ8?t=20

**Thank you
very much!**